



Der Herbst – ein Fest für die Sinne!



Der Herbst ist nicht nur eine Jahreszeit voller Vielfalt, Reichtum und Fülle, sondern auch eine Zeit der gegensätzlichen Stimmungen und Erfahrungen. In all seiner Spann- und Bandbreite ist er eine große Einladung, das Leben zu betrachten, zu genießen und zu schmecken, denn keine Zeit hält soviel bereit, wie diese – so kurz vor dem Ende des Jahres.

Die hier zusammengestellte Sammlung ist ein Abbild der Jahreszeit. Sie beinhaltet Besinnliches, kreativ Aktives, Biografisches und Genüßliches. Die Ideen sind wie Appetithappen, sie wollen Lust machen und anregen, sich auszuprobieren und weiter zu entwickeln. Es sind allesamt Vorschläge, die sowohl in einer kleinen Gruppe, aber auch mit einer Person in der individuellen Begleitung durchgeführt werden können und das von allen Professionen: zum Beispiel kann während der Pflege ein Lied gesungen werden oder ein Gespräch über den Garten oder das Einmachen geführt werden. Ebenso kann im Eingangsbereich ein Korb mit Äpfeln stehen, verbunden mit einem Gedicht oder einer Redewendung. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie aus!

Der Apfel

✦ **sinnlich erfahren:**

- den Apfel natur fühlen, riechen und schmecken
- den Apfel aufschneiden und betrachten
- den verarbeiteten Apfel schmecken:
Apfelringe, Apfelmus, Apfelsaft, Cidre



✦ **erzählen**

über Rezepte: Apfelkuchen, Apfelpfannkuchen, Apfelgelee

✦ **selber zubereiten:**

Apfelmus oder Apfelküchlein etc.

✦ **der Apfel im Märchen, Gedicht, Lied, Bibel, ...**

- Märchen: Schneewittchen, Frau Holle, Hänschen Apfeln ...
- Lied: „*In meinem kleinen Apfel*“ (Text im ANHANG)
- Schlager (Gitte) „*Beiß nicht gleich in jeden Apfel*“ (... er könnte sauer sein. Denn auf rote Apfelbäckchen fällt man leicht herein.)
- Gedichte (im ANHANG)
- Drama: Wilhelm Tell
- Bibel: Die verbotene Frucht in der Mitte des Gartens Eden wird meist als Apfel verstanden (Genesis 3,1-7)

✦ **auch Sprichwörter eignen sich:**

- zur Gesprächsanregung oder als Gedächtnistraining, zum Beispiel in Form eines Wortergänzungsspiels

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.“

„Man kann Äpfel nicht mit Birnen vergleichen.“

„Ein fauler Apfel steckt hundert gesunde an.“

„Im schönsten Apfel sitzt der Wurm.“

„Einer muss doch in den sauren Apfel beißen.“

„Verbotene Äpfel sind süß.“

✦ **die Heilkraft des Apfels**

- Apfel gerieben
- Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away“
(„Jeden Tag einen Apfel hält den Doktor fern.“)
- Austausch über die eigenen Erfahrungen mit den Äpfeln und deren Wirkung

Was der Garten so hergibt –

Erzählrunden zum Gärtnern, Einmachen und Lagern

- gemeinsam mit den Bewohnern eine kleine „Reise“ durch den eigenen Garten oder die Schrebergärten machen

(Interessant ist auch, über die Geschichte der Schrebergärten zu sprechen – siehe hierzu z. B.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kleingarten> - Kapitel „Geschichte“)

- Wie wurden die Lebensmittel früher für den Winter richtig gelagert?
- unsere Geschichten über das Einmachen und Einkochen
*Als Anschauungsmaterial eignen sich:
Weckgläser, Kernausstecher, Steinentferner, Küchenmesser, Entsafter etc.*
- auch die Herstellung von Schnaps ist ein schönes Thema



Wie aus Obst und Gemüse Kunst wird

✦ **Stilleben**

- selber gestalten aus Obst, Gemüse in Verbindung mit Tüchern, Tellern etc.
- fotografieren
- mit den Fotos eine kleine Ausstellung machen

✦ **Collagen**

- aus Früchten und Gemüsen (ausgeschnitten aus Werbung) selber herstellen.

Als Anregung Hinweis auf den Künstler Giuseppe Arcimboldo (1527-1593)



✦ **Kartoffeldruck**

- verschieden große Kartoffeln aufschneiden
- mit Farben bestreichen
- auf Papier (Packpapier ist geeignet) oder Karten (DinA5) drucken
- einen Kartoffelgruß verschicken und zum Kartoffelessen einladen

✦ **Erntedankaltar**

- gemeinsam mit den Bewohner/inne/n auf dem Wohnbereich, der Wohngemeinschaft oder Kirche gestalten

Danken macht schön

✦ **Lieder singen:**

„Danke für diesen guten Morgen“ (EG 334 und in vielen Liederbüchern)

„Ein Danklied sei dem Herrn“ (GL^{neu} 382)

Kanon „Danket, danket dem Herrn“ (denn er ist so freundlich,
seine Güte und Wahrheit währet ewiglich) (GL^{neu} 406)

Kanon „Ich will dir danken“ (weil du meinen Namen kennst, Gott meines Lebens)



✦ Lied „Danke“ von den Hühnern gemeinsam anhören (Album: Hühner, Weihnacht 2 [2010])

Text: <https://hoehner.com/songtexte/danke/> -

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=c67F54JOp5U> ab Minute 1

Bilder

S. 1 oben: Apfel Stockvektoren, lizenzfreie Apfel Illustrationen | Depositphotos®

S. 1 unten: Markenzeichen „Weck“

S. 2 oben: Guiseppe Arcimboldo: Der Herbst

S. 2 unten: © Kirchenchor Baar, Steinhausen

Layout: PD

Erzbistum Köln - Altenheimseelsorge - Dorothea Polaczek - Sept. 2020



ANHANG

Kinderlied

In einem kleinen Apfel,
da sieht es niedlich aus;
es sind darin fünf Stübchen,
grad wie in einem Haus.

In jedem Stübchen wohnen
zwei Kernchen, braun und klein;
die liegen drin und träumen
vom lieben Sonnenschein.

Sie träumen auch noch weiter
gar einen schönen Traum,
wie sie einst werden hängen
am lieben Weihnachtsbaum.

Der Apfelbaum (von Montag bis Sonntag!)

Es war voll Äpfel ein Apfelbaum,
der hatte sieben Äste,
auf jedem Ast ein Männlein saß,
das waren sieben Gäste.
Der Montag hat den Stamm gerüttelt,
der Dienstag hat die Zweige geschüttelt,
der Mittwoch hebt die Äpfel auf,
der Donnerstag legt sie schön zu Hauf,
der Freitag hat sie geputzt und gezählt,
der Samstag die schönsten sich ausgewählt;
der Sonntag ruft: "So ein Glück!"
und isst alle auf im Augenblick.

Hab Dank, du lieber Wind!

Ich bin in den Garten gegangen
und mag nicht wieder hinaus.
Die goldigen Äpfel prangen
mit ihren roten Wangen
und laden ein zum Schmaus.

Wie ist es anzufangen?
Sie sind mir zu hoch und fern.
Ich sehe sie hangen und prangen
und kann sie nicht erlangen
und hätte doch einen gern!

Da kommt der Wind aus dem Westen
und schüttelt den Baum geschwind

und weht herab von den Ästen
den allerschönsten und besten.
Hab Dank, du lieber Wind!

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798 - 1874)

Einkehr

Bei einem Wirte wundermild
Da war ich jüngst zu Gaste.
Ein goldner Apfel war sein Schild
An einem langen Aste.

Es war der gute Apfelbaum
Bei dem ich eingekehret
Mit süßer Kost und frischem Schaum
Hat er mich wohl genähret.

Es kamen in sein grünes Haus
Viel leichtbeschwingte Gäste
Sie sprangen frei und hielten Schmaus
Und sangen auf das Beste.

Ich fand ein Bett in süßer Ruh
Auf weichen, grünen Matten
Der Wirt er deckte selbst mich zu
Mit seinem kühlen Schatten.

Nun fragt ich nach der Schuldigkeit.
Da schüttelt er den Wipfel
Gesegnet sei er allezeit
von der Wurzel bis zum Gipfel.

Ludwig Uhland (1787 - 1862)
